



給食だより

とうきょうとりついでばしとくべつしえんがっこう
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう やまきしな おと
校長 山岸直人

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていくには「食べる」ことが欠かせません。毎日を元気に生き生きと過ごすためには、何をどのように食べるかがとても大切です。これからも安心して美味しくごはんを食べていくために、どんなことに気をつけたらいいでしょうか。6月は国が定める「食育月間」です。食べることについてあらためて考えてみましょう。



おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、美味しく食べることができません。歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

 <p>食事はよくかんで食べましょう</p>	 <p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	 <p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	 <p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
---	---	--	--



<郷土料理 沖縄県>

6月23日 (火)

ジューシー チャンプルー
もずくスープ パインゼリー

沖縄県の郷土料理「ジューシー」を提供します。ジューシーとはお肉、ニンジン、ひじき、カマボコなどの具材をだし汁で炊いた「炊き込みごはん」です。沖縄では季節の行事やお祝い事などで食べることが多いそうです。



<世界の料理 ドイツ>

6月19日 (金)

ミルクパン カリーヴルスト こぶき芋

ドイツ語でカリーはカレー、ヴルストはソーセージという意味です。カットしたソーセージにケチャップのソースをかけ、その上にカレーパウダーをかけた料理です。ドイツの屋台で手軽に食べることができ、子供も大人も大好きなメニューだそうです。カリーヴルストを食べるときは一緒にパンやポテトを食べるのが定番の組み合わせです。